

11020.17

EBE FELIZIANI

EMILIO BAUMANN

E

LA SUA OPERA

7

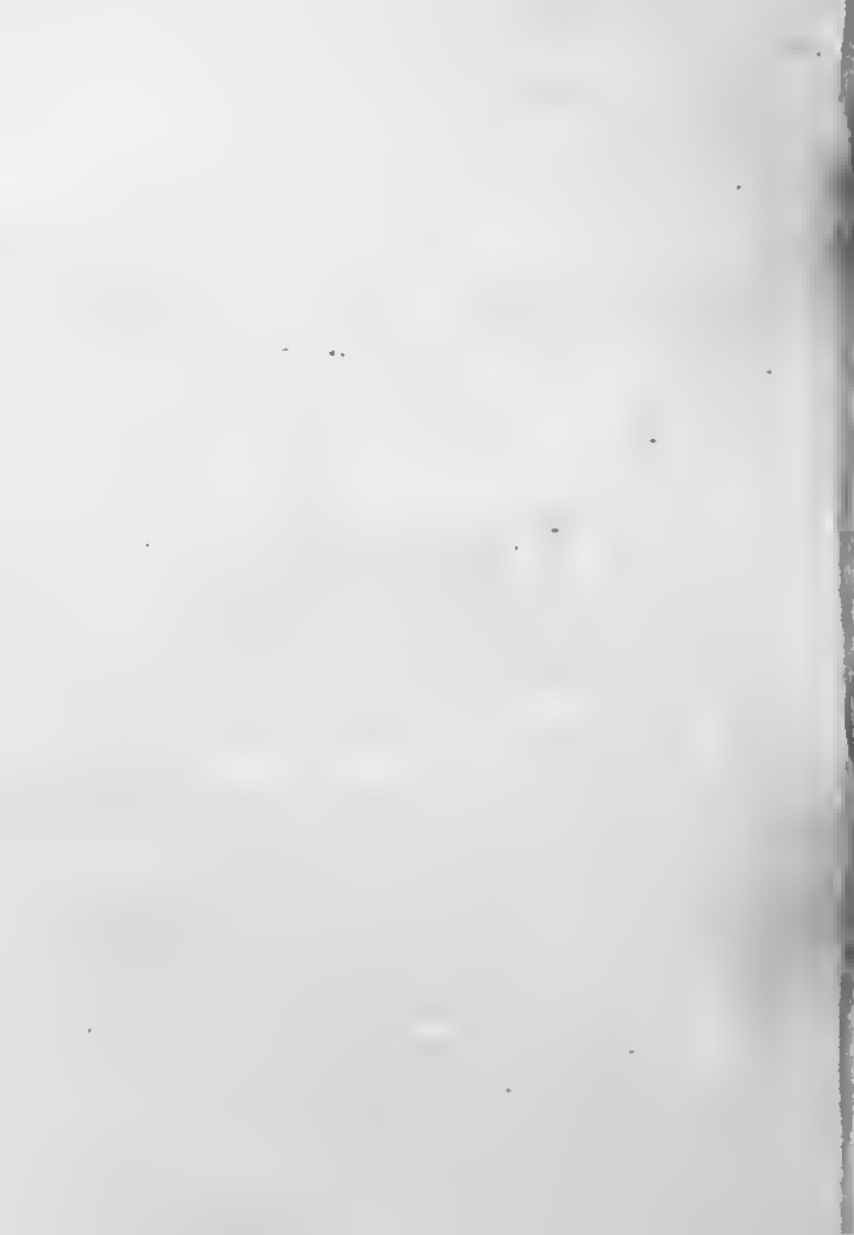
Contributo alla Storia
della Ginnastica Italiana



COMO

TIP. COOP. COMENSE "A. BARI"

1921



EBE FELIZIANI

EMILIO BAUMANN E LA SUA OPERA

CONTRIBUTO ALLA STORIA
DELLA GINNASTICA ITALIANA



COMO

TIP. COOPERATIVA "A. BARI".

1921

Della stessa Autrice

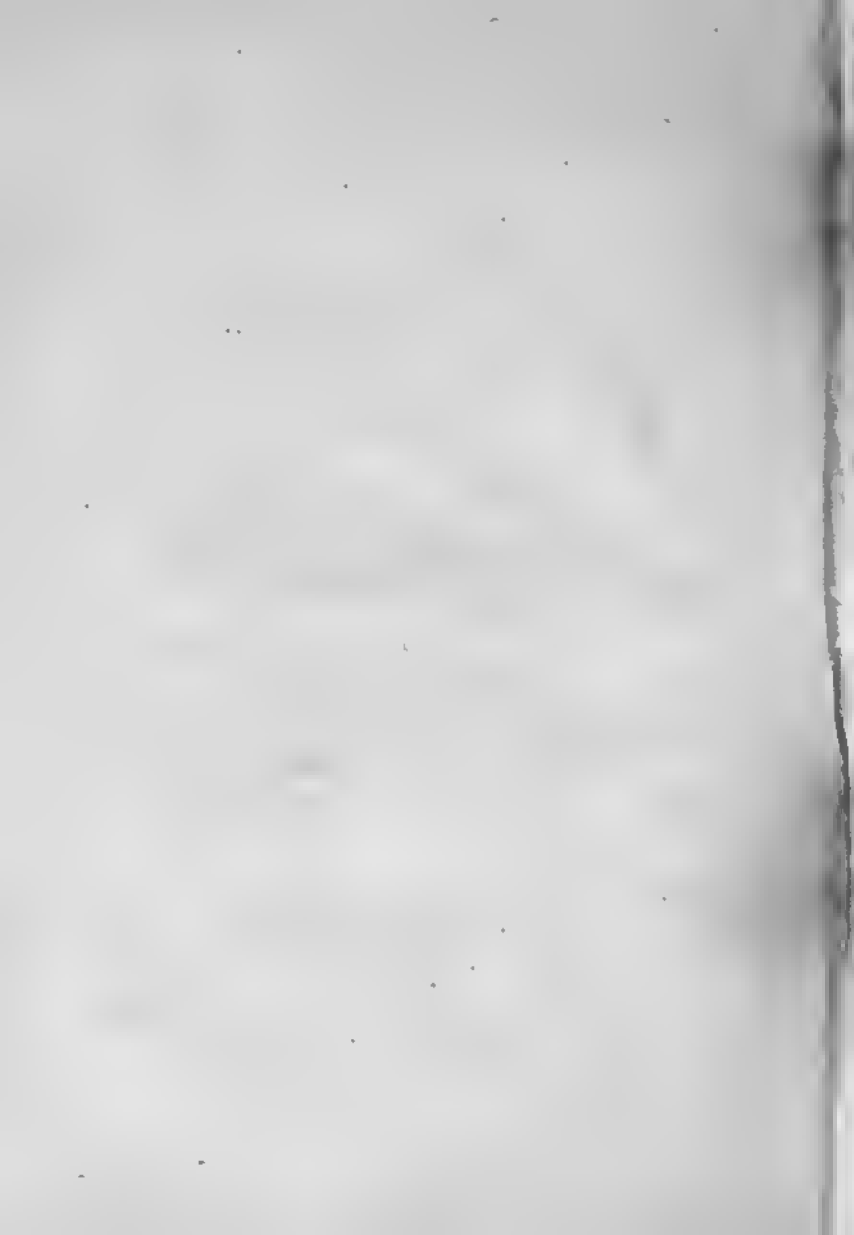
“ Per la Voga Femminile „

11020.17

AL DOTTOR MONTI

DEVOTAMENTE

DEDICO





EMILIO BAUMANN

Emilio Bauman nacque a Canonica d'Adda (Bergamo) il 9 Aprile 1843: percorse gli studi classici fino alla seconda Liceo nel Collegio Mazza di Verona, indi mal sopportando il dominio straniero va a Bergamo e brillantemente ottiene la licenza liceale.

I genitori di Baumann da una posizione agiata in cui si trovavano, per rovesci di fortuna accaduti al padre, non furono più in condizioni di mantenere il figlio agli studi universitari come Egli desiderava. Frequentò allora la vicina Scuola Normale di Treviglio e ivi per la prima volta à occasione di insegnare a dei suoi compagni alcuni esercizi agli anelli. Forse quella (anno 1860) fu la sua prima lezione.

Al chiudersi di quell'anno scolastico i suoi compagni di classe si quotarono perchè Egli potesse recarsi a Torino a frequentare il primo Corso magistrale di ginnastica, tenuto da Rodolfo Obermann, impegnandosi di insegnar loro al ritorno quel poco o quel molto che vi avrebbe appreso.

E così fu che la R. Scuola Normale di Treviglio ebbe per la prima in Italia un regolare corso di ginnastica e poté nel 1862 celebrare la festa dello Statuto con un saggio di esercizi.

Il 14 ottobre 1862, vincendo il concorso di Bologna, gli è affidato — nella città che gli sarà poi tanto cara — l'insegnamento, prima di una classe elementare, poi quello della ginnastica presso la Scuola tecnica.

Contemporaneamente il Baumann si iscrive quale allievo nella facoltà di medicina e chirurgia come era stato sempre suo sogno e nel 1870 consegue la laurea a pieni voti assoluti, lode distinta e pubblicazione della tesi: « *La Ginnastica e i suoi rapporti con la medicina e l'igiene* ».

Nel 1884 è indetto il concorso al posto di direttore dell'allora erigenda Scuola Normale di Ginnastica a Roma e dopo di averlo vinto è tutto vitalità e amore per detta Scuola.

Il 29 luglio 1916 Emilio Baumann, il vero fondatore della Ginnastica Italiana moriva — dopo una vita che ebbe infinite amarezze fino all'estremo momento.

Egli non domandò mai conforti, non volle amici, non volle discepoli ad assisterlo. E « *morì squallidamente povero e solo, colui che sparse tanta semenza di bene fondando la dottrina moderna dell'educazione a pro della rigenerazione fisica e morale della nostra razza* » (Monti).

L' Uomo

Nell'intimità il Baumann è sempre la persona più gentile ed amabile che si possa credere. Amico impareggiabile, il suo affetto à squisitezze e delicatezze commoventi. Ar-

monizzano in Lui lo scrittore e l'uomo privato. Tale lo rivelava una dedica affettuosissima alla consorte che gli fu compagna nelle fuggevoli gioie, nelle ansie e nelle delusioni. Alto, aiutante nella persona, diritta e corretta; è il tipo d'un razza bella e forte: la sua figura è tutt'un'armonia con l'austerità del suo sguardo. Si sente quasi il suo pensiero a traverso la faccia abbronzata e l'occhio investigatore.

*Semplice nei costumi e nella vita
Ei guarda le miserie impictosito
Con un fraterno palpito nel petto.*

A. LEMBO (1).

Il Maestro

Molti ripeterono per Lui i versi di Dante (2):

*Sta come torre ferma, che non crolla
Già mai la cima per soffiar di venti.*

Il Baumann non essendo uomo accomodante ma dignitosamente altero di sé e conscio della bontà delle sue idee, si aveva molti dolori e molte delusioni, perchè non si chinò a raccogliere le adulazioni, i consigli di chi voleva immeritatamente ingraziarselo per farselo alleato in meschine o ambigue imprese. Sdegnò sempre i piccoli artifizii di chi s'arrampica; manifestò la verità al galantuomo che a coscienza del proprio valore.

(1) Ad Emilio Baumann per festeggiare il 40° anno del suo insegnamento.

(2) R. Di-Marco, Direttrice Scuola Normale Ginnastica di Napoli: *Chiarante ad Emilio Baumann nel 40° anno di insegnamento.*

Fu medico, fu agitatore, fu scienziato; anima ardente con carattere forte unito a una ferrea volontà. -

Fu tutto per la Scuola alla quale diede anche i suoi beni materiali. Presentando un suo libro si disse *dolente che le molte occupazioni ginnastiche e i proventi scarsi gli avessero impedito di spingere il suo sforzo a somme molto maggiori, ma lo studio — concludeva — dà consolazioni così grandi che sono largo compenso al sacrificio.*

La Scuola

Quando ebbe principio l'attività scientifica del Baumann tutto era da fare nel campo delle nostre discipline: teoriche, senza indirizzo, elenchi d'esercizi presi a caso, nulla di coordinato a nozione esatta dello scopo: c'erano gli insegnanti, le scuole, i propugnatori della ginnastica, non era ancor venuto l'osservatore e lo scienziato.

Con il Baumann la ginnastica cessa di essere considerata come un frammento della pedagogia; egli fu il primo che insegnò a connettere, a vedere la complessità del problema educativo, a tener conto del progresso in tutti i campi del sapere e a cavarne profitto. Per poter presto giovare nel miglior modo alla Scuola si mise Egli stesso a sperimentarsi con gli allievi nei vari esercizi. *Studiò, interrogò, riunì elementi e statistiche e formò la Teorica che vige ancora da oltre quarant'anni.*

Con il Baumann la ginnastica non è più cosa a sè, empirica. Egli applica il metodo d'osservazione e d'esperimento e l'applicherà alla ginnastica tenendo conto della fisiologia, della meccanica del movimento, della classifica-

zione degli esercizi, della valutazione fisica. Tutti soggetti di studio che Egli coltivò concludendo sempre solo a quello che per via d'osservazione poteva affermare.

Alla sua Scuola la verità scientifica non è una formula, è vita nell'azione educativa.

— *Se nella Scuola imparammo a studiare, nella palestra imparammo a vivere. Ogni atto del ginnasta s'ispirava al desiderio, al bisogno di vivere e di agire virilmente (Monti).*

L' Indirizzo

Dice il Baumann stesso come Egli corresse verso una meta molto elevata e lontana, mirando a formare un carattere franco, forte, fiero, fermo, mediante i movimenti che apportano al corpo salute e bellezza.

Parlando del Maestro (1) ancora il Dottor Monti, ricorda ben a proposito un'epigrafe del Panzacchi che è sintesi dello scopo a cui tende l'esercizio fisico insegnato dal Baumann: — *La prestanza fisica, guidata da un concetto educatore, signoreggiata dal grande ideale della Patria.*

(1) Discorso ufficiale tenuto a Bologna in occasione del 50° anniversario d'insegnamento (10 Dicembre 1911).

L'APOSTOLATO DEL BAUMANN

Nel Campo Ginnastico

Parlare dell'influenza del Baumann nel campo ginnastico, è passare in rassegna tutta la storia della Ginnastica Italiana, chè non vi furono eventi lieti e dolorosi, non vi furono ostacoli da superare che il Baumann non trovasse primo nella fede, nello sforzo, nella perseveranza.

La ginnastica che oggi abbiamo nelle scuole, obbligatoria, fu resa tale per la pressione esercitata dal Baumann sull'allora ministro della P. I., De Sanctis, che la impose materia di esame nelle Scuole del Regno, mentre prima lo era solo alle Normali di Treviglio e di Bologna; in quest'ultima città era materia di esame, come del resto in Germania, nella Svezia e nella Svizzera, sedici anni prima che l'obbligasse lo Stato.

Continuando con la sua fede nell'avvenire della ginnastica Egli ideò quella fra i banchi estendendo questo insegnamento oltre alle Scuole Elementari, agli Asili Infantili.

Pensava il Maestro che: *la ginnastica per essere utile deve penetrare e passare appunto in quelle Scuole a traverso a le quali passa il Paese.*

Mercè quest'affermazione, appoggiato sia quel Comune, apre a Bologna la Scuola Magistrale chiamando a dirigerla un altro uomo di grande valore: Costantino Reyser di Trieste. In quell'occasione il Baumann aveva composto un programma con attrezzi nuovi (appoggi, ceppi, funicelle) che destarono diffidenza e poscia guerra fra la Scuola Bolo-

gu'si, e la Torinese; perchè questa nuova dottrina insie-
divulgata occorreva al Baumann una Scuola e fu appunto
in seno alla Società ginnastica bolognese, ora «VIRTUS»
che si aprì la predetta Scuola Magistrale.

Il Baumann creatore e cooperatore

di Società ginnastiche

Alla creazione delle Società ginnastiche, il Baumann
diede sempre il suo valido contributo; con il Reyer, nel 1868
pose le basi della *Confederazione Ginnastica Italiana*, spe-
rando, per meglio riuscire, nell'appoggio della Società Gin-
nastica di Torino, che gli fu negato, ma che non valse a
scoraggiare il Maestro, il quale ricominciò il suo cammino.

Intanto a Bologna fondava, corredandola degli attrezzi
anche con mezzi propri, la «VIRTUS» famosa.

— Per te, Italia, volemmo «l'irtude»
Sotto il nostro vessillo segnar.

Lasciamo a uno fra i più valorosi della «VIRTUS»
di ripeterne gli elogi e le imprese:

— Io voglio ricordare, fra gli altri meriti che valsero
alla «Virtus» la gratitudine di tutti i cultori delle discipline
ginnastiche ed il plauso del popolo, quello di aver prima fra
tutte le Società italiane portato sui Campi delle gare, dei
concorsi, tali squadre che prima che per ogni altra cosa,
s'imponevano per il numero dei ginnasti onde erano com-
poste.

Dove otto ginnasti l'hastavano per conquistare una co-
rona d'alloro, la «Virtus» ne mandava cento. Ognuno

comprende come per ciò fare la « Virtus » dovesse sottostare ad enormi sacrifici d'operosità, di studio, di lavoro e di denaro. L'esservi sempre vittoriosamente riuscita sta a dimostrare il valore della sua organizzazione, il posto che essa occupava nella cittadinanza (Monti).

Società eminentemente democratica, si prefiggeva d'estendere sempre più la coltura dell'educazione fisica tra il popolo, così che essa riuniva il giovane colto e l'operaio analfabeta.

La « Virtus » influì sulla creazione di tutte le altre Società che in essa ebbero un esempio luminoso e fecondo di operosità.

« Il ginnasta doveva affaticarsi, lavorare, indurirsi, agguerrirsi, pensando sempre alla Patria. »

In Italia non è esistito nessuno che con tanto amore, con fede incrollabile, facesse quel che il Baumann fece per le discipline ginnastiche; in attivo in questo campo e tenace, ivi portò il suo valore e la sua tecnica; combattè sempre armato solo della purezza e della giustizia dei suoi ideali, perchè si affermasse il nostro valore anche nell'educazione fisica.

La ginnastica italiana

La ginnastica italiana doveva essere frutto dell'ingegno italiano, doveva sorgere da lo studio, dall'esame, da l'esperimento, dal controllo, non già come atto d'empirismo o come documento di reazione, ma come scienza vera e positiva. — Una ginnastica italiana non avrebbe avuto valore alcuno se fosse sorta soltanto per desiderio di indipendenza da l'insegnamento di altre nazioni.

E pure al Baumann furono mosse critiche severe su la paternità della ginnastica nostra. Alcuni dissero come essa fosse la modificazione, l'ingentilimento della linea dura della ginnastica tedesca.

A Venezia nel 1876 ai rappresentanti tedeschi il Baumann dice: — *Noi abbiamo ricevuto dalla Germania la ginnastica fanciulla, gliela renderemo matrona.* — E il voto si compl.

Ma quest'affermazione del Maestro non avvalora però quella che fu chiamata *modificazione del duro movimento dei germanici?*

E forse è audace affermare l'origine tedesca della ginnastica italiana ed è ingiusto; però il Baumann a una profonda venerazione per il Jäger che è stato un attizzatore alle sue idee presenti, circa la Ginnastica (1).

Del resto — ben dice il Dottor Monti — quell'opera che non incontrasse mai oppositori sarebbe da tenere per opera veramente sospetta.

Per i fini e per i mezzi la Ginnastica Italiana, differisce dalle straniere in quanto che si vale di attrezzi e di forme di movimenti suoi speciali.

Da principio il Baumann fu cultore degli esercizi acrobatici che poi lasciò perchè non rispondenti allo scopo di vaneggiare il ginnasta: — *non essendo questione di braccia e di gambe e di petto o di torso, ma d'una più forte, quella a eni miriano e più razionale: quella dello spirito.*

— *Tra la forza del corpo e quella dello spirito, la miglior cosa, senza dubbio, è quella di possederle tutte e due; ma qualora si debba rinunciare ad una, siamo tutti concordi,*

(1) E. BAUMANN: *La Meccanica Umana*, a pag. 98

piuttosto uno strappo alla corporea, ma rimanga intatta la spirituale (1).

Il concetto che domina nella ginnastica italiana è di far servire l'esercizio fisico alla formazione del carattere e della volontà. Così vedremo nella *Psico-Cinesia*, opera eminentemente morale, come il Baumann a un paragrafo dica che l'opera dell'educatore è sicura solo quando d'ogni azione sua può riscontrare, e misurare l'effetto su l'educando.

La ginnastica italiana à tutti i suoi movimenti assoggettati all'ordine morale e spirituale con scopi elevati, scientifici, razionali. E, l'Uomo che fatalmente doveva sorgere ed emergere, perchè anche in questa disciplina l'Italia si affermasse, fu Emilio Baumann.

Emilio Baumann

creatore della ginnastica scientifica

Come aveva esposto nella sua tesi di laurea, il Maestro studiò la medicina per applicarlo alla ginnastica e viceversa. Vedremo nella *Meccanica Umana* come la scienza medica illumini l'esercizio fisico.

Compiù, poi, per gl'insegnanti un trattato d'anatomia e fisiologia, determinò l'ufficio dei muscoli; applicò la ginnastica a l'educazione dei rachitici, a correggere le sproporzioni dello sviluppo e inventò la *ginnastica auto-ortopedica* per la cura delle deviazioni spinali.

Per mezzo della ginnastica auto-ortopedica Egli à ottenuto delle guarigioni che con altri mezzi sarebbe stato impos-

(1) E. BAUMANN: Discorso al banchetto in suo onore a Bologna il 10 dicembre 1911 in risposta a quello del presidente della "VIRTUS".

sperarle. Il suo libro: «NODO DORSALE» è scientifico e pratico insieme e tende alla correzione del cattivo portamento, per mezzo della ginnastica con l'*auto-ortopedico*. Nella «*Meccanica Umana*» dice come Egli si sia proposto di trasformare un'arte empirica in scienza: è scienza la educazione fisica come scienza è la medicina. E in Lui lo scienziato completa l'educatore e viceversa.

Il Baumann

ideatore della ginnastica militare

Secondo il Baumann stesso, il primo fautore della educazione premilitare fu Costantino Reyer di Trieste, il quale invitò nel 1869 il Ministro della Guerra a provocare una legge sulla didattica militare. A propagare l'idea del Reyer si adoperarono il Gallo, il Ravano, il Baumann.

A quest'ultimo si erano rivolti per consigli su la didattica militare uomini d'armi di allora, ed Egli mediante i suoi discepoli, come il Racchi, continuatore fedele delle idee del Maestro, introdusse nell'Esercito le riforme nel programma, nel comando e nella esecuzione.

L'istruttore militare doveva sapere a memoria quel tanto di regolamento da ripetere davanti ai soldati e possedere il comando con efficacia, doveva essere dotato di tenacia, di persistenza per riuscire a iura di ripetizioni a ottenere dai suoi dipendenti quel tanto voluto. La differenza fra il nuovo e l'antico indirizzo non è solo nel fatto che il moderno si vale moltissimo dell'esercizio fisico, perchè dagli ordinativi della marcia agli appoggi, nell'Esercizio, tutto proviene dalla teoria del Baumann; ma anche per aver

adottato una didattica tutta diversa da quella antica. Non più il comando severo e rigido che fa del soldato un automa e lo sgomenta con la severità del costume militare; ma i buoni modi, la parola amorevole e persuasiva a fine di conseguire prima di tutto un risultato morale.

Gli allievi del Baumann introdussero nella Scuola Militare di Parma l'efficace sistema del Maestro: centinaia di soldati passarono nelle palestre ad apprendere il nuovo modo originale e il Gallo, quando assisté nel 1897 al concorso di Genova — al quale partecipavano alcuni soldati del 30° Fanteria — esclamò commosso e ammirato: — *Questa è ginnastica.*

Nel nostro Esercito da allora aleggiò sempre un geniale spirito di modernità e i recenti fatti di guerra sono eloquenti esempi.

Il Baumann e la ginnastica pompieristica

Il Baumann pensò anche a quegli esercizi corporali che tornassero di vantaggio alla compagine civica. Egli con altri di buona volontà promosse la Scuola dei Pompieri Volontari che gli costò sacrifici e denari, avendo con i mezzi propri comperati gli attrezzi atti allo scopo.

Quando si ritirò dalla ginnastica pompieristica, pensò di introdurre in Italia una Società di *Primo Soccorso* e compose un opuscolo molto apprezzato e utile per i soccorsi d'urgenza.

* * *

Questa in sintesi la vita di Emilio Baumann, patriota, educatore, scienziato e apostolo.

Negli anni 1901 e 1911 nel 40° e 50° anniversario del suo insegnamento, solenni onoranze gli vennero rese a Parma e a Bologna: amici, ammiratori, colleghi e discepoli riuniti nello stesso giorno gli portarono il loro tributo di riconoscenza, di gratitudine e di amore. Nel 1911, nel grande Anniversario della Patria, insieme con il suo 50° anno d'insegnamento ricorreva il 4° decennio di vita della «VIRTUS». Doppio tripudio di cuori. Al Maestro — con somma raccolta fra amici e ammiratori — venne offerta, fra gli altri doni, una ricca e artistica medaglia d'oro: sul diritto sta l'effigie del Maestro e intorno: — *Emilio Baumann fondatore della Ginnastica Italiana.*

Nel rovescio, in margine: — *Nel cinquantenario del suo insegnamento 1861-1911.* E nel centro: — *Discepoli-Ammiratori.*

Unita alla medaglia era un'artistica pergamena la cui epigrafe dettata dal Presidente della «VIRTUS» diceva:

A EMILIO BAUMANN
CHE DALLA PALESTRA DELLA " VIRTUS "
PROPAGÒ ALL' ITALIA - OR SON DIECI LUSTRI -
LA SCIENZA NUOVA - DELLA FISICA EDUCAZIONE -
I SOTTOSCRITTORI DELLA MEDAGLIA
COMMEMORANDO LA FESTA GIUBILARE
QUEST' ALBO DEI LORO NOMI
OFFERIVANO



ELENCO
DI ATTREZZI, APPARECCHI, ESERCIZI
IDEATI DAL BAUMANN
ESPOSTI NEL MANUALE DELLA GINNASTICA ITALIANA

- I. — La Ginnastica fra i banchi.
 - II. — Lo Stadio italiano.
 - III. — Il Saltometro collettivo e individuale a distanza
e in altezza.
 - IV. — Lo Spirometro.
 - V. — Il Tavolo ginnastico.
 - VI. — Gli Appoggi.
 - VII. — L' Auto-Ortopede.
 - VIII. — L' Asse di equilibrio.
 - IX. — I Ceppi.
 - X. — Il Canestro.
-





Il "Manuale della Ginnastica Italiana",

Nell'ottobre 1866 appariva questo manuale per uso dei maestri elementari; era il primo libro di siffatta disciplina che vedesse la luce in Italia.

Il Baumann chiama *italiana* la ginnastica che espone per distinguerla dagli altri tipi da cui differenzia per i mezzi e per il fine. La nostra ginnastica tende, in linea secondaria, a conseguire il fine igienico del movimento corporale, mirando molto più in alto, a educare lo spirito e più specialmente la volontà, cioè a formare il carattere. La diversità del fine cagiona la diversità dei mezzi; così essendo per la ginnastica italiana primo postulato dell'educazione *che l'educando obbedisca all'educatore*, il sistema di tale ginnastica comincia con quella fra i banchi.

Nello stesso modo diversifica dagli altri tipi delle altre nazioni per quello che riguarda gli attrezzi: sono della ginnastica italiana, e della genialità del Maestro: il saltometro collettivo a distanza, il saltometro in alto, lo spirometro, il tavolo ginnastico, l'asse, i ceppi, il canestro.

La differenza maggiore non è nella forma, bensì nella sostanza, nella idealità, nella mèta. E diceva (1866) il Baumann come la ginnastica italiana continuando nel proprio cammino si sarebbe dovuta ancor più allontanare dai sistemi stranieri e di lì a un vent'anni esser ancor più positiva, scientifica e pratica di quel che non lo fosse allora.

La Ginnastica fra i banchi. — L'idea geniale d'introdurre la ginnastica fra i banchi venne al Baumann forse dopo quella vista eseguire dagli Svedesi; Egli modificò, assecondando i nostri fini, la linea straniera e così venne introdotta nelle nostre scuole; essa abitua l'allunno a obbedire, desta in lui il sentimento dell'azione collettiva così che coordina i movimenti e li subordina a quelli dei compagni, ricrea e solleva lo spirito, esercita l'orecchio alla cadenza, fa distinguere il lato sinistro dal destro, dà conoscenza di alcune parti del corpo, permette il ricambio d'aria ne l'ambiente, perchè durante gli esercizi si tengono aperte le finestre.

Lo Stadio italiano. — E' una linea segnata sul terreno descrivente un circolo di 50, 80, 100 metri di circonferenza, la quale serve come guida e come misura di percorso alla scolaresca che marcia o corre. Essendovi fra gli allievi alcuni di diversissima statura, è venuta la necessità di trovare un espediente per mezzo del quale pur marciando tutti insieme, quelli di alta statura abbiano la facoltà di fare quei passi che sono in rapporto con la lunghezza delle loro gambe, e similmente per i piccoli. Lo stadio del Baumann risponde al quesito.

Il Saltometro. — E' distinto in saltometro in alto e in lungo. Quello in alto à molti pregi in confronto del corridoio: dà coraggio ad affrontare poi ostacoli completamente fissi, come muriccioli, ecc., ed esercita l'occhio a determinare il punto dello stacco. *Il saltometro collettivo a distanza* à anch'esso dei pregi e delle utilità come il dare la misura precisa del salto a più allievi contemporaneamente e per un numero rilevante di salti (salti sommati).

Lo Spirometro. — Consiste essenzialmente in una campana sospesa a bilico dentro una vasca piena d'acqua; soffiando in un apposito tubo la campana sale e l'indice di cui è munita, correndo lungo una scala divisa in centilitri, segna il volume dell'aria aspirato. Questo apparecchio serve a misurare la capacità polmonare e fu proposto dal Bannmann come il migliore attrezzo di ginnastica dei polmoni.

Il tavolo ginnastico. — E' uno stretto tavolo lungo poco più della statura, che poggia sul terreno e può essere variamente inclinato per mezzo d'un cavalletto a cui s'appoggia uno dei lati minori.

Il tavolo ginnastico permettendo alla colonna vertebrale gli esercizi massimi di flessione anteriore e posteriore, adempie perfettamente all'indicazione di conservare e sviluppare potentemente i muscoli circoscriventi l'addome.

Gli appoggi costituiscono un attrezzo di assai modeste proporzioni, misurando una base di circa cm. 8×10 e una altezza di cm. 12. Sono costituiti da due separate impugnature di legno, munite di una base rettangolare piana o leggermente concava, per mezzo della quale gli arti superiori

vengono a trovare un appoggio sul terreno. Si adoperano generalmente a paio, cioè uno per mano.

Non possedendo la ginnastica collettiva alcun esercizio atto a sviluppare la forza estensiva delle braccia, la potenza contrattile dei muscoli addominali, mediante gli esercizi agli appoggi è scomparsa tale lacuna; essi servono di preparazione ai grandi esercizi di appoggio.

L'auto-ortopède e l'auto-ortopédia. — L'autortopede consiste in un diaframma disposto orizzontalmente al disopra del capo e che può innalzarsi a volontà un millimetro per volta: l'allievo s'ingegna di toccarlo con il vertice (il punto più alto del capo) o con l'apice delle dita, e legge, sopra una scala situata dirimpetto ai suoi occhi l'altezza a cui arriva. Il Baumann consiglia l'uso di questo apparecchio specialmente alle fanciulle (1) perchè serve a mantenere diritta il più possibile la colonna vertebrale, perchè il raddrizzamento attivo che si vuol ottenere è prima condizione per un bello e buon portamento, ed è anche condizione fra le più favorevoli al movimento della cassa toracica e con ciò alla buona funzione respiratoria.

L'autortopede agisce automaticamente ed è d'una gran sensibilità sì che ogni sforzo fatto dall'individuo per aumentare di statura può essere millimetricamente e subito registrato.

Auto-ortopedia o ginnastica ortopedica, la quale si vale dei movimenti attivi voluti dal paziente per curarne la de-

(1) E. BAUMANN: *La Educazione Fisica della Donna* — Discorso letto al II Congresso Nazionale dell' E. F. a Venezia nel 1911 — inedito, proprietà del Prof. Marchetti.

formità, è chiamata a prestare i maggiori e più segnalati servizi anche in molte forme nervose: il micrometrismo delle sue macchine dimostra la presenza del più piccolo residuo di potere volitivo e la constatazione di questo residuo può essere il germe che ripristinerà poi la intera funzione.

L'asse. — E' una stanga di legno, a sezione rettangolare, alta cm. 10, lunga metri 5, con sei piedi mobili atti a sostenerla. Gli esercizi che si fanno sull'asse sono di traslocazione e di stazione.

I Ceppi. — Sono piramidi tronche, di legno, con base di mm. 120×160 , cima mm. 114×45 , altezza mm. 7. Ciascuna delle sei facce diventa ambulatoria quando sul terreno appoggia la faccia opposta. Attrezzo utilissimo nelle scuole di qualunque grado: semplice, di poco costo; non esigono i ceppi grande spazio e non presentano alcun pericolo; servono anche molto a proposito per la ginnastica medica quando si tratta di ripristinare il dominio della volontà su gli arti inferiori.

Il Canestro. — L'origine di esso è abbastanza curiosa; il Baumann riferisce nel suo Manuale come Goëthe fosse ammiratore entusiasta del portamento delle donne dei Castelli Romani (Frascati, Albano, Genzano, ecc.) il quale dipendeva dall'abitudine di quelle donne a portare pesi sul capo. L'esercizio di mantenere in equilibrio anfore colme d'acqua, senza il soccorso delle mani, diede loro un'andatura bella e imponente. Quest'osservazione del Poeta colpì il Baumann il quale pensò di introdurre nella ginnastica

femminile un attrezzo da portarsi sul capo e da rimanervi in equilibrio durante gli esercizi. per esempio, di traslocazione all'asse, e ideò il *Canestro* che può avere varie forme: è preferibile quella conica o cilindrica con larga svasatura in alto.

La psico-cinesia

Psico-cinesia deriva dal greco e vorrebbe dire: *arte che tende a educare lo spirito mediante l'educazione del corpo*. Essa mette in piena luce lo scopo della ginnastica nostra per il quale il Maestro ha compiuto l'opera. Il Baumann dimostra la stretta dipendenza fra il corpo e lo spirito e cita come esempio gli asceti che affinavano quest'ultimo mediante maltrattamenti inflitti alla carne.

L'uomo — dice Bonnet — non è un certo Corpo, nè un certo Spirito; ma è un certo misto di corpo e di spirito.

Montaigne nei suoi Saggi. ripete le parole di Platone: — *Ce n'est pas une âme, ce n'est pas un corp qu'on dresse, c'est un homme, il ne faut pas faire à deux. Il ne faut pas dresser l'une sans l'autre, mais les conduire ensemble comme une couple de chevaux attelés au même timon.*

La psico-cinesia ha molti punti di contatto con l'anatomia, la fisiologia, la ginnastica, la pedagogia ed essa ricorre necessariamente ai dettami de l'igiene per regolare l'educazione del corpo dell'educando.

I principi fondamentali sono:

1° l'opera dell'educatore è sicura solo quando d'ogni azione sua egli può riscontrare e misurare l'effetto su l'educando;

2° quando dalle manifestazioni esteriori dell'educando è possibile all'educatore, di giudicare del valore dell'opera propria.

Il Baumann in questa opera esamina i movimenti muscolari e dice di quali nell'educazione fisica ci si deve servire per sviluppare l'attenzione e la volontà. Egli distingue la coltura dell'uomo in tre parti: l'allevamento, per il corpo; l'istruzione che bada all'intelligenza e l'educazione formata da quel complesso di azioni che conducono allo svolgimento della volontà.

Educare, in altri termini, vuol dire formare il carattere, poichè un uomo ha carattere quando le sue azioni non deviano dalla linea di condotta ch'egli si è spontaneamente tracciata. E perchè la volontà non devii e sia resa superiore agli ostacoli che si frappongono al suo libero esercizio, ossia al pericolo, alla noia, al dolore, alla fatica, perchè l'uomo sia coraggioso, tenace, forte e energico, occorre uno speciale trattamento del suo corpo.

La coltura del corpo finisce per essere non fine a se medesima, ma ottimo mezzo al conseguimento dello scopo psicofisico che è l'educazione della volontà.

Questo è il concetto principe de l'opera del Baumann, il quale si soffermò anche a mostrare quale vantaggio di disciplina derivi dall'igiene dell'apparato locomotore, come lo definì il Foussagrives. Infatti noi riscontriamo nel corpo umano gli organi di senso a traverso ai quali la nostra psiche giunge al sapere. Foussagrives ripeté: — *L'humanité s'en va par le cerveau, elle ne peut être sauvée que par l'exercice musculaire.*

La ginnastica, fra tutte le materie è quella d'immediato controllo a l'obbedienza perchè essa deve costituire come,

ben dice il Baumann, la base della disciplina scolastica. Il Maestro insiste perché la ginnastica sia coltivata molto profondamente per accrescere disciplina nelle scuole. E se vi saranno insegnanti di carattere ciò sarà più facile a ottenersi.

La Meccanica Umana

Gli studi fatti dal Baumann su la Meccanica Umana, danno oggi modo di conoscere la tecnica perfetta di ogni esercizio e insegnamento, quindi i procedimenti per adoperare nel miglior modo le proprie forze.

Meccanica Umana è la scienza che applica alle nozioni d'anatomia e di fisiologia le leggi della meccanica in genere per interpretare i movimenti dell'uomo.

Il libro, è pubblicato, disse il Baumann nel presentario, al fine di renderci ragione e di poter poscia, determinare le difficoltà, presentare quei movimenti medesimi agli alunni secondo le leggi della pedagogia. Altro scopo è d'avviare la ginnastica sopra il terreno delle scienze sperimentali e di far conoscere la tecnica perfetta di ogni esercizio e quindi insegnare i procedimenti per adoperare nel miglior modo le proprie forze.

Il nodo dorsale

Il Baumann chiama nodo dorsale, l'aumentata concavità anteriore della colonna toracica. Fu chiamato così dal Maestro il quale notò questa deformazione comandando una sua

scolare; guardando i soggetti di fianco notò dei tipi che presentavano un collo ben tornito e diritto, altri invece, e in numero di gran lunga maggiore, mostravano un collo più o meno corto e esile su spalle rotonde e rialzate. Questo secondo tipo era privo di soleo fra le due scapole e il Baumann lo giudicò affetto da nodo dorsale.

Le curve nella colonna vertebrale che producono questo nodo dorsale, variano da individuo a individuo: esistono curve patologiche (rachitismo) e curve professionali. L'esistenza di questo difetto si riconosce in quell'individuo che stando naturalmente in piedi diritto, senza sforzo e senza abbandoni, colla faccia posteriore dell'occipite non tocca la linea verticale calata tangenzialmente alla spina dorsale.

Il nodo dorsale non è una malattia e nemmeno accorcia la vita, dice il Baumann, ma è una brutta cosa averla con sé; fra l'altro, diminuisce la statura.

Esso è guaribile mediante cure e ciò lo ha dimostrato l'esperienza. Se ne può ritardare ed anche evitare la formazione ed il mezzo di cura più efficace, forse l'unico, è quello di stare sull'attenti ginnastico, quando non si abbia modo di esercitarsi coll'auto-ortopedo.

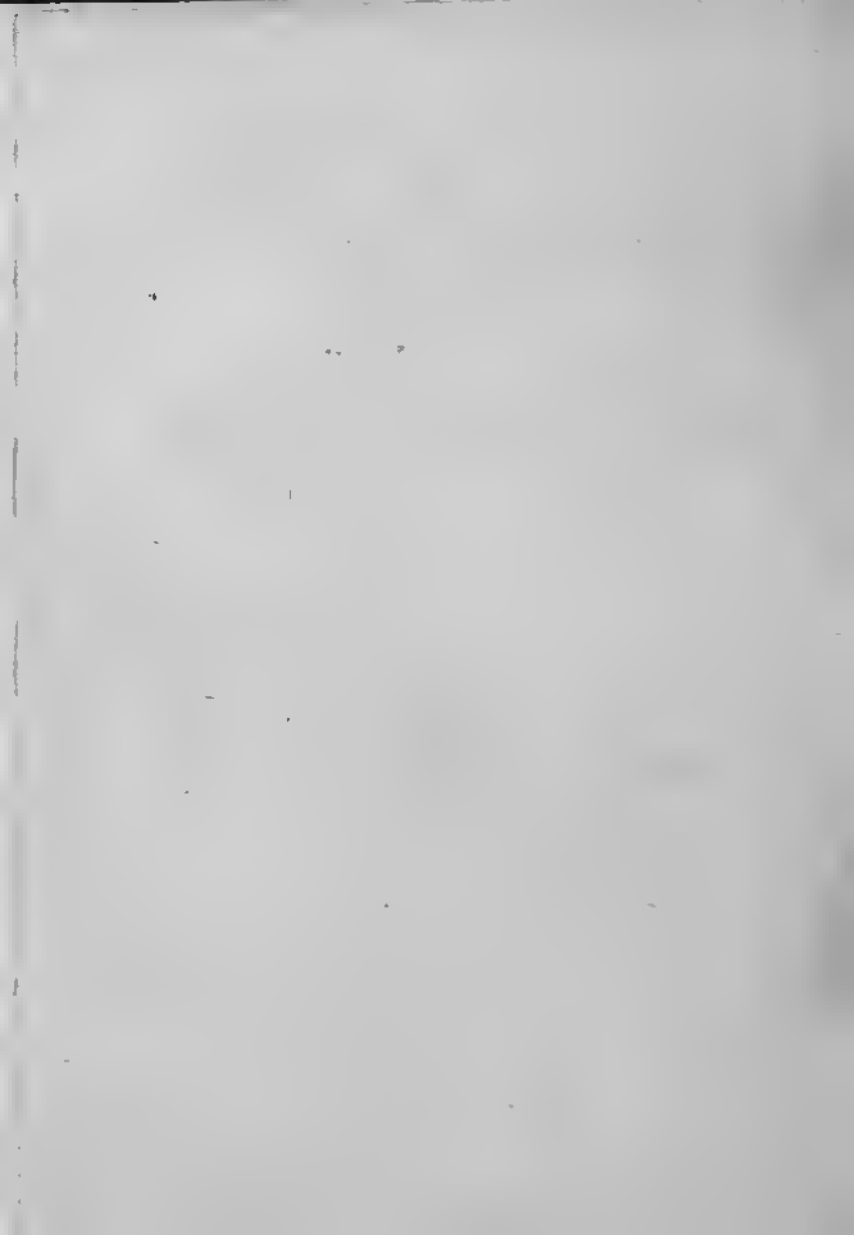
Concludendo, il Baumann, con questa sua opera ha voluto combattere il cattivo portamento dal quale derivano l'infossamento del petto, l'oppressione dei polmoni, il loro rattappimento che ha spesso per causa le malattie polmonari. Termina il suo volume riportando le parole dell'americano Blaiky, che nell'opera: — *« Come si diventa forti »* dice come — *« occorre stare e camminare respingendo indietro con la nuca il colletto della camicia.*

Qui eleuchiamo le altre numerose opere di Emilio Baumann, le quali furono di indirizzo ai maestri per perfezionarsi; opere che dissero all'estero come anche l'Italia sappia affermarsi in qualsiasi ramo dello scibile umano, reuendosi sempre più iudipendente e forte con Uomini di genio e di volontà.

Bibliografia di E. Baumann.

- 1866 — Manuale di ginnastica per le scuole elementari.
- 1870 — La ginnastica nei suoi rapporti colla medicina e l'igiene.
- 1870 — La ginnastica fra i banchi.
- 1872 — Spirometria e ginnastica.
- 1872 — Programmi agli ordegui.
- 1873 — Programmi di ginnastica per le scuole elementari maschili e femminili.
- 1880 — La ginnastica fuori maschile e femminile.
- 1880 — Anatomia applicata alla ginnastica.
- 1880 — Ginnastica teorica.
- 1882 — Il fine della ginnastica.
- 1882 — Meccanica umana.
- 1883 — Bologna e l'etisia polmonare.
- 1885 — Programmi vigenti e futuri.
- 1887 — Guida illustrata maschile per l'insegnamento della ginnastica (2 volumi).
- 1887 — Guida illustrata femminile per l'insegnamento della ginnastica (2 volumi).

- 1889 — I primi soccorsi in caso d'infortunio.
- 1890 — Ginnastica e giochi.
- 1890 — Psicocinesia ovvero l'arte di formare il carattere.
- 1892 — Callistenia ovvero la ginnastica della donna pubere.
- 1903 — Tavola grande degli esercizi a due clave.
- 1903 — Tavola doppia dello stadio e del salometro collettivo con gli ordinativi polierescenti.
- 1905 — Quadro murale, del tavolo ginnastico per palestre.
- 1907 — L'auto-ortopedia. le sue macchine e i suoi rapporti colla medicina.
- 1907 — Progetto di regolamento per l'attuazione della legge 7 luglio 1878 su l'obbligatorietà della ginnastica nelle scuole.
- 1908 — L'educazione fisica italiana e le panzane dell'onorevole Mosso.
- 1909 — La ginnastica italiana (2 volumi).
- 1910 — Ginnastica e scienza.
- 1910 — Manuale di ginnastica maschile (2 volumi).
- 1910 — Manuale di ginnastica femminile (2 volumi).
- 1911 — Prontuario figurato dei primi soccorsi.
- 1912 — Psicocinesia ovvero educazione dello spirito mediante il corpo.



Come venne accolto il libro:

“Per la Voga Femminile,”⁽¹⁾

IL R. PROVVEDITORE AGLI STUDI
per la Provincia di Como

«... ne apprezzo le giuste considerazioni ed auguro che la Sua utilissima propaganda per la rieducazione fisica della donna, mediante la voga, consegua in questo ambiente favorevolissimi i frutti desiderati».

(Avv. Eugenio Rocca).

* * *

LA PROVINCIA DI COMO
Giornale del Mattino

« Poche ma buone pagine, queste di Ebe Feliziani. E' un volumetto, civettuolo nella sua eleganza, sostanzioso per il suo contenuto, e si legge tutto d'un fiato, con godimento dello spirito, con interesse speciale per le cose vere e belle che la gentile scrittrice sa dire semplicemente, ma efficacemente, con l'eleganza e il suono armonioso della buona lingua italiana.

(1) Volume edito dalla Tipografia Coop. Comense "A. Bari".

Nelle nitide pagine aleggono un soffio vivo di giovinezza ed un'onda fresca di pensiero, una vivacità d'immagini ed una convinzione intima d'idee e di sentimenti, comunicabili con una forza ed una grazia, direi quasi, suggestive.

E' l'inno vibrante, che la Feliziani eleva all'acqua, « la purissima sorella nostra » come essa la chiama con quello stesso dolce sentimento e con quella stessa voce « sororale » con cui la invocò il poeta più innamorato della natura, che fu l'umile poverello d'Assisi.

Anche Pindaro, nell'esaltare i suoi eroi e vincitori delle corse, volle sciogliere l'inno all'acqua, incominciando una delle sue più delicate strofe, dai voli arditi ed armoniosi, col superlativo « ariston ndor » l'acqua ottima per la sua intrinseca bontà, purissima per il suo semplice elemento, necessarissima per il respiro essenziale della vita.

Ed appunto la Feliziani, ch'è distinta e colta insegnante d'educazione fisica nelle Scuole medie di Como, cerca di far innamorare non solo le sue allieve, ma tutte le giovani e signorine di questo puro elemento della natura e di metterlo a contatto col loro spirito e col loro corpo, per mezzo della voga femminile.

A tal uopo dimostra, con senso squisito d'arte e con calore, i vantaggi fisiologici che, mercè quest'utile esercizio, derivano al gentil sesso, senza che lo sforzo del remo venga a deformare le linee di bellezza, ma invece contribuisce a dare aumento alla circolazione del sangue e un'accresciuta distribuzione del nutrimento a tutte le parti del corpo: irrobustisce l'organismo femminile ed armonicamente sviluppa ogni singola parte.

- La ginnastica nautica, fatta sulle glauche onde del mare, sulle correnti dei fiumi, dei laghi, apre a più forti e vitali respiri i polmoni: è una palestra più bella e più ampia, che ci possa offrire la natura e che ci fa assurgere all'idea dell'infinito.

La donna, liberandosi dai vietati pregiudizi e da inveterati convenzionalismi sociali, che la detengono ancora in una atmosfera mefitica di menzogne e d'ipocrisie, si sprigiona dalle anguste pareti domestiche, dai salotti, ecc. e va a

riemprire il suo corpo ed il suo spirito nelle chiare dolci fresche acque, a contatto delle quali non potrà uscirne che purificata, in una palingenesi fisica e morale.

Si allontanerebbe così dalle gote di tante fanciulle il pallore della clorosi, che pur troppo molte volte è nunzio inesorabile di tisi, e s'acquisterelibe una maggiore floridezza e leggiadria di forme nell'organismo iemminile, con promessa sicura d'una forte maternità.

Il volumetto della Feliziani è un invito istruttivo ed un allettamento soave; istruttivo in quanto ci fa conoscere l'utilità di tante cose, che richiamano il nostro pensiero ed invogliano il nostro animo, con intento nobilissimo d'educazione e di forza dell'organismo delle donne, dalle quali la patria molto aspetta e ad esse dovrà rincrescere d'essere chiamate « madri d'imbelle prole ».

E' allettamento soave, perchè ci fa sentire il palpito fresco dell'onda e la voluttà del dolce refrigerio.

E noi speriamo che l'invito, che emana generoso, sincero e forte dalla voce allettatrice della gentile signorina Ebe, simbolo vero di giovinezza e di vita, sia raccolto con amore, con fede e con gioia da tutte le giovanette d'Italia e di Como in ispecie, e, coi primi tepori primaverili, innanzi al sole, che ha scintillii e riverberi meravigliosi in questo incantevole lago, scendano, come tante Naiadi, su agili barchette a sposare la gioia prorompente dei loro animi con i palpiti freschi delle onde perlacee e ad innalzare, vogando, con voci melodiose cadenzate da colpietti di remo, l'inno più vero e più bello all'amore ed alla vita.

Troveranno su quelle acque con un sorriso di accoglienza onesta e lieta, come pioniera e come moderatrice, la signorina Ebe Feliziani, che con la sua barchetta agile e slante, come con il suo volumetto nitido e suavisivo, mostrerà quanto sia bello ed utile unire il divertimento dello spirito con l'esercizio del corpo, la soavità del sentimento con l'elevatezza del pensiero ».

Como, 10 marzo 1921.

Oreste Buono.

LA COLLABORAZIONE

Periodico di Sociologia e Politica
di Milano.

« Sceglietevi la donna del cuore e immaginatevela, come meglio possa piacervi.

Come un fiore, esposto al vento di tramontana, direbbe Carmen Sylva; come una camelia, se non amate gli odori; come una rosa, se questi vi piacciono.

Se siete disposto a portare la croce sul Golgota, chiamatela Cireneo; concepitela, se vi torna comoda l'immagine di Vertua Gentile, come un bastone di appoggio, nei giorni dell'età cadente.

Dopo avere passato in rassegna tutto il bagagliaio degli scrittori, v'imbatterete pure nello Schiller:

« Una donna sola è una barca senza pilota, in balia delle onde ».

Ebbene, non solo per fortificarla contro i marosi della vita, ma per indurla ad irrobustire il corpo, a migliorare l'intelletto e a educare il cuore, la distinta prof. Ebe Feliziani ha trasfuso, con artistica euritmia, nella trattazione del tema, la vivacità dell'ingegno, sorriso di giovanili bagli di luce.

L'argomento, che si associa al dinamismo di agili barche e ai magici riflessi del lago di Como, è trattato con tono nervoso e svelto.

Raccomandabile alle signorine che del Pitigrilli, supponiamo, non conoscano neppure il nome ».

R. B.

IL PICCOLO ITALIANO

Rivista Mensile Illustrata per Giovani
Torino.

« Abbiamo il piacere di significare all'eletta schiera degli abbonati, e specialmente alle abbonate, che la nostra carissima collaboratrice Prof. Ebe Feliziani di Como, la quale ha compiuto i suoi studi a Torino, ha pubblicato un importante opuscolo dal titolo: *Per la roga femminile*.

Se lo spazio ce lo consentisse, faremmo un sunto esteso dell'argomento, trattato dall'Autrice, con profonda erudizione e con coscienza di causa.

Con dati e citazioni storiche, la Feliziani ci fa conoscere che solo all'uomo, è stato accordato, fino adesso, il vantaggio della ginnastica nautica, mentre alla donna, per pregiudizi ingiustificabili e per paura di disgrazie è stato sempre vietato.

La Feliziani, con vera competenza, combatte tali pregiudizi ed enumera con dati scientifici inconfutabili, tutti i vantaggi fisiologici, intellettuali e morali che derivano alla donna, da tale esercizio.

Noi speriamo che tale idea, ben compresa, abbia la massima attuazione, e l'Autrice possa avere l'orgoglio di dire che il suo studio abbia giovato a qualcosa.

Dalle colonne di questo giornale, inviamo i nostri complimenti alla Professoressa Ebe Feliziani, che per la prima volta ha lanciato un'idea nuova, la quale attuata, non solo dà grazia, flessuosità, energia e forza al corpo della donna, ma sviluppa l'intelligenza e il senso morale.

La Direzione.

LA PICCOLA FONTE

Bollettino a cura dell'Associazione
Pro Cultura Popolare
di Como.

« La signorina Ebe Feliziani, professoressa di educazione fisica, ha stampato, coi tipi della Tipografia Cooperativa Comense « A. Bari », la sua dissertazione di diploma di ginnastica teorica, in cui è propugnata la voga femminile. »

E' una trattazione fatta di coltura e di entusiasmo per questo genere di sport, che, in quanto si riferisce alla donna, se non ha tradizioni nella storia dei popoli, non cessa di essere quello più idoneo all'educazione fisica delle madri della nuova generazione.

Per la lancia opportunamente spezzata dalla signorina Feliziani in favore del remo muliebre, ci congratuliamo vivamente ».

1525693 P





L. 3.50